

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANZIANI, ANCHE L'ATTIVITÀ FISICA LEGGERA CONTA

Camminare, ballare lentamente, sbrigare le faccende di casa possono aiutare le persone anziane a mantenersi in salute. Una ricerca ha scoperto che anche l'attività fisica di intensità leggera porta benefici.

Lo studio ha coinvolto 1.496 ultrasessantacinquenni negli Stati Uniti, analizzando i livelli di attività fisica di intensità leggera e moderata-vigorosa, osservando i marker ematici biologici e le malattie croniche.

I dati sono quelli del National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2006.

I partecipanti hanno usato un accelerometro per almeno 4 giorni e hanno completato i questionari. Per la verifica dei marker è stato fatto un prelievo venoso.

Le persone anziane che avevano livelli di attività fisica superiori ai 300 minuti la settimana avevano un Bmi inferiore, circonferenza addominale inferiore, livelli inferiori di proteina C reattiva, minore resistenza all'insulina rispetto a chi aveva livelli inferiori di attività.

Le persone meno impegnate avevano un tasso 1,18 più alto di malattie croniche rispetto alle persone impegnate per oltre 300 minuti settimanali.

Fonte:

Loprinzi, P. D., Lee, H., & Cardinal, B. J. (2015). Evidence to support including lifestyle light-intensity recommendations in physical activity guidelines for older adults. American Journal of Health Promotion, 29(5), 277-284.